



めしあがレター No.43

*給食委員さん、皆に伝わるように大きな声で読んで
*2月の給食の目標「自分の健康について考えて食べよう」

<p>2月 2日 (月)</p>	<p>いわつき 岩瀬ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とうふ 豆腐チゲ ちゅうかづ 中華漬け ねんせい 1年生がデッサン したりんご</p>	<p>きょう 今日「めしあがレター」は美術のおおもり せんせいからです。ねんせい まな 1年生の学びの集大成として、給食の食材の中からもちりんごをモチーフに選びました。りんごは身近な果物なので、多くの著名な絵画に登場しますが、これほど先入観が影響する果物もなかなかないというくらい、描くのが難しいモチーフでもあります。りんごで有名な作家と言えば、ポール・セザンヌです。彼の描くりんごは、まさに「見たままを描く」お手本のようなりんごです。1年生は実際に自分が描いたりんごを食べるかもしれませんね。</p>
<p>2月 3日 (火)</p>	<p>てま ずし 手巻き寿司 すめし や のり (酢飯・焼き海苔) いたつた あ なつどう いか竜田揚げ・納豆 たまごや 玉子焼き・きゅうり ツナマヨ せつぶん 節分みそけんちん汁 ふくまめ 福豆</p>	<p>きょう 今日「節分」です。「暦の上で春が始まる『立春』の前日が『節分』」と決まっているので、毎年節分の日には変わります。節分は、悪いことや病気を鬼にみだてて、豆まきをしたり、年の数の豆を食べて鬼を追い払う行事です。また、「恵方巻」はその年の縁起の良い方角を向いて、願いを思い浮かべながら、1本を無言で食べると願いが叶うとされる、もともとは関西の風習です。今年の恵方は「西南西」だそうですよ。</p>
<p>2月 4日 (水)</p>	<p>とり ゆず 鶏ねぎ柚子 しお 塩うどん じこな (地粉うどん) ぎゅうにゅう 牛乳 チーズ入り いも 芋もち じゃこサラダ</p>	<p>2月の給食の目標は「自分の健康について考えて食べよう」です。皆さんは成長期です。身長と体重だけではなく、骨・筋肉・内臓・脳・心も成長しています。その材料は？…そう毎日の食事です。植物も今が大切！という時期に肥料を与えることが大切なように、皆さんも今、しっかり栄養をとることで、将来、心や身体の病気にかかりにくくなったり、記憶力や集中力をアップさせたりすることができます。将来の自分のために、今の食事を大切に！</p>
<p>2月 5日 (木)</p>	<p>いわつき 岩瀬ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば みそ に 鯖の味噌煮 れんこんサラダ ほうれん草の たまじる かき玉汁</p>	<p>今日のれんこんサラダのれんこんの旬は冬です。れんこんは、池などに綺麗に咲く蓮の花の茎です。れんこんの穴は、水中の泥の中で酸素を供給する大切な役割を担っています。れんこんは風邪や感染症を防ぐビタミンCやお腹の中を掃除してくれる食物繊維が豊富に含まれています。れんこんの生産量日本一はどこでしょうか？…そうですね茨城県の霞ヶ浦が有名です。日本のれんこん出荷量の半分を占めています。</p>
<p>2月 6日 (金)</p>	<p>フォカッチャ ぎゅうにゅう 牛乳 ふう ミラノ風カツレツ ミネストローネ パンナコッタ</p>	<p>今日から2月22日まで「2026年ミラノ・コルティナダンベツツォオリンピック」が開催されます。イタリアでの冬季オリンピックは、2006年のトリノオリンピック以来、20年ぶりの開催になります。「スキモ」という雪山を駆け抜ける競技が、初めて追加種目となったそうですよ。今日の「フォカッチャ」はオリーブオイルと塩で味付けしたイタリアを代表するパンです。「パンナコッタ」は生クリームを煮詰めたという意味のイタリア発祥のデザートです。「Buon appetito! (イタリア語でめしあがれ!)」</p>